

◆＝問合せ・申込先

※掲載内容は8月25日時点のものです。情報が変更となる場合がありますので
各主催・担当に直接お問合せください。



申込者には別途案内を送付します。
新たに申し込みたい方は問合せください。
※年齢は令和9年3月31日時点

◆すこやか子育て課けん診係(☎40-1693)

集団検診 ①子宮頸がん検診 ②乳がん検診

■受付時間 13時～13時30分
■対象 ①20歳以上の女性②40歳以上の女性

期日	対象地区	場所
10/5(月)	中川全地区	南陽検診センター
10/19(月)	吉野全地区、金山全地区	
10/21(水)	梨郷全地区	

③特定健診等 ④胃がん・大腸がん・呼吸器検診

■受付時間 7時30分～9時30分
■対象 ③25～74歳の市国民健康保険加入者、県後期高齢者医療保険加入者④40歳以上の方

期日	対象地区	場所
10/19(月)	森前、妹背、緑町	健康長寿センター
10/20(火)	横町(赤湯)、表町、北町	
10/21(水)	仲町、栄町一(上、中、下)、栄町二、本湯町、旭町(赤湯)	
10/22(木)	清水町(赤湯)、金沢、松沢、梶塚二	

元気な身体を取り戻そう！「筋力アップ教室」参加者随時募集中！

歩くことがおっくうになった、買い物に行くのが大変になった方など、お気軽にご連絡ください。
一人一人にあったプログラムを実施します。

■日程 申込後相談(週1回の計14回)
■場所 嵐田接骨院、佐藤整骨院、後藤接骨院、江口接骨院、南陽接骨院、竹田接骨院、太子堂鍼灸整骨院、こころ接骨院
■参加料 1回400円

◆お住まいの地区の地域包括支援センターへお問合せください
中川・宮内・漆山・吉野・金山(☎40-1646) 赤湯・沖郷・梨郷(☎50-1018)



地域包括支援センター 10月の介護予防教室 (65歳以上対象)

はつらつくらぶ ◆社会福祉協議会(☎43-5888)

ゆったりくらぶ 健康ヨーガ教室

1日(木) 毎週火曜日
14時～15時30分 9時30分～10時30分、
10時45分～11時45分
■場所 健康長寿センター ■場所 沖郷公民館
(防災センター)

転倒防止体操(やじろべえ)

5日(月)・19日(月) 13時15分～14時15分、
12時40分～14時 14時30分～15時30分
■場所 健康長寿センター ■場所 健康長寿センター

8日(木)・22日(木) 12時40分～14時
■場所 沖郷公民館 (防災センター)

野外活動

■期日 16日(金)
■定員 15人(先着順)

南陽東置賜休日診療所 (☎40-3456)

■10月の診療日

4日(日)、11日(日)、12日(月)、
18日(日)、25日(日)

■受付時間
8時45分～11時45分、
13時～16時30分

※検査受付人数の状況により、予定時間より前に受付を終了する場合がございますのでご了承ください。

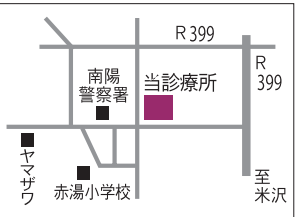
■診療科目 主に内科・小児科
■持ち物 マイナ保険証※1または資格確認書および
おくすり手帳(お持ちの方)

※咳・熱等の症状のある方、外科希望の方、小学生未満の方は事前にお電話ください。当番医師の判断で
公立置賜総合病院等へ案内する場合があります。

※携帯電話をお持ちの方は持参ください。

※担当医師等はHPをご覧ください▶

※1 マイナ保険証：健康保険証利用申込み
が完了したマイナンバーカード



漆山公民館 19日(月)13時～14時

活き活き貯筋教室

◆嵐田接骨院(☎43-4812)
毎週火曜日・金曜日
13時～14時

るーむ花(祝日休み)
◆花工房(☎43-3364)

■料金 実費材料代

小物づくり教室

毎週水曜日 10時～正午、
13時～15時

趣味のソーイング教室

毎週木曜日 10時～正午、
13時～15時

活き活きホグレル教室

◆太子堂鍼灸整骨院(☎49-7531)
毎週水曜日・金曜日
13時～15時

市民の健康づくりを応援する
「健康なよう21(第3次)」から

健康づくり発信局

◆すこやか子育て課けんこう係
(☎40-1691)

きっと役立つ。 **くらしの情報局**

こころの健康

日々の生活や仕事、人間関係等によりストレスが溜まっていませんか？ストレスは、自分でも気が付かないうちに蓄積し、こころの健康に影響を与えることがあります。

「こころの健康」とは、単に病気ではない状態だけでなく、いきいきと自分らしく、充実した日々を過ごせる状態を指します。自分自身のこころの健康を見つめ直し、こころも体も元気に過ごしましょう。

ストレスとの上手な付き合い方

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのことです。適度なストレスは生活にハリを与え、活力となりますが、過度なストレスはこころや体の調子を崩す要因となります。

ストレスを受けている状態では、不眠、腹痛、イライラなど、何かしらのストレスサインが出ているものです。まずは自分のストレスサインを知り、ストレスに気づいたら早めにセルフケアを行いましょう。



こころの健康を保つためのセルフケア

1.生活習慣

意識して生活リズムを整えましょう。バランスの取れた食事や適度な運動習慣を維持することが、こころの健康の土台になります。

2.睡眠

不眠は不安や抑うつなど、こころの不調を招くことが知られています。睡眠で体と脳を休ませましょう。成人の推奨睡眠時間は6時間以上が目安とされています。また、睡眠の「長さ」だけでなく、熟睡感があるか、日中に強い眠気や疲れを感じず、すっきり過ごせているか、という睡眠の「質」も重要です。

5.考え方の癖

考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが楽になることがあります。自分の癖を知り、考え方の幅を広げてみましょう。「〇〇すべき」といったべき思考や、思い込み、深読みなどの考え方の癖は、時にこころを苦しめます。まずは実際にできていること、うまくいっていることに注意をむけてみましょう。

ひとりで抱え込まずに誰かに話すことも大切なセルフケアです

人に話すことで、気持ちが整理され、心がすっと楽になります。
また、周りの人のこころの不調に気づいたら、声をかけ、話を聴き、必要な支援に繋げることも大切です。

こころの病気への早期対応

現代のストレス社会で、多くの人がかかる可能性がある病気が「うつ病」です。
抑うつな気分が2週間以上続く、意欲の低下、不眠や食欲不振、身体症状(頭痛、腹痛)が続く場合は、早めに専門家に相談しましょう。